

# Programa de Prevención y Manejo de Diabetes

## La Diabetes en la Comunidad Latina:

- En el 2005 en Long Beach, 9.3% de los adultos han sido diagnosticados con diabetes. Esto es mas o menos 32,000 mil personas.
- Aproximadamente otros 12,000 mil adultos en Long Beach tienen diabetes, pero no saben todavía

## El Programa

Participe en un programa gratuito y en español. Estas clases de 6 semanas es para adultos con diabetes, prediabetes o para cualquiera que desee aprender más sobre cómo prevenir o manejar la diabetes. Familiares son bienvenidos.

### Aprende sobre lo siguiente

- Información actual sobre la diabetes
- Como controlar y evitar complicaciones
- La importancia de comer saludable, la actividad física y las medicinas
- Como monitorear su azúcar
- Como manejar el estrés
- Que preguntas hacerle a su medico

## Más Sobre el Programa

Para crear una experiencia más personal los participantes de las clases semanales también trabajaran directo con su instructora que les proveerá con más información dependiendo de su necesidad.

El curso incluye:

1. Una maquina para monitorear su azúcar
2. Test strips
3. Referencias a lugares cercanos a usted que puedan ayudarle

## Para Más Información Visite Las Siguietes Paginas

**American Diabetes Association**

<http://www.diabetes.org/es/>

**National Diabetes**

[http://www.learningaboutdiabetes.org/booklets\\_spanish.html](http://www.learningaboutdiabetes.org/booklets_spanish.html)

**Medline Plus**

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/diabetesintroductions spanish/htm/index.htm>

## Llámenos

Annabel Barajas

(562) 570-7903

Annabel.Barajas@longbeach.gov